

# Atténuer ses schémas : Grille de travail

## 1) Prendre conscience de l'activation du schéma :

- a) Situation : Décrivez la situation et le contexte dans lequel vous êtes / étiez (que faisiez-vous, où, quand, avec qui) ?

---

---

---

- b) Émotions : Nommez toutes les émotions et émotions sous-jacentes en notant leur intensité sur une échelle de 1 à 10.

\_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10  
\_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10

## c) Pensées/réactions automatiques et voix du schéma :

- a. Quelles sont les premières pensées spontanées, les croyances et les anticipations qui surgissent ? Quelle signification donnez-vous à l'événement (votre interprétation) ?

---

---

---

- b. Quel réflexe/réaction spontanée avez-vous ? Quels mécanismes d'adaptation / protection pouvez-vous identifier ? (Capitulation, surcompensation, contre-attaque, évitement)

---

---

## 2) Ancrage, défusion et identification des schémas activés :

- a. Prendre une pause et appliquer les stratégies d'ancrage et de défusion cognitive. Se demander : « Est-ce utile d'entretenir ce discours ? Est-ce aidant pour moi en ce moment ? Est-ce que ça m'empêche de profiter du moment présent ? ». Se rappeler : « Ce sont mon ou mes schéma(s) / mes racines blessées ( \_\_\_\_\_ ) qui s'active(nt). Ce n'est pas nécessairement un reflet absolu de la réalité. »

- b. Origine du (des) schéma(s) et compassion : À quel(s) autre(s) moment(s) vous êtes-vous senti ainsi dans votre passé ? Quels souvenirs et blessures sont à la source de ces schémas et qui expliquent donc votre réaction dans cette situation ?

---

---

---

- 3) **Discours rationnel (voix rationnelle en absence de biais occasionnés par le schéma) :** Comment verriez-vous la situation si elle arrivait à un ami ? Si vous n'aviez pas ce schéma ? Y a-t-il une autre façon d'interpréter la situation ? Que vous dirait votre meilleur ami s'il / elle savait que vous entreteniez ce discours ?

---

---

---

4) **Voix de la partie sage et bienveillante.** Arrivez à une pensée nuancée, acceptable et crédible : quel discours compatissant pouvez-vous entretenir, permettant d'accueillir les doutes/craintes qui sous-tendent les schémas activés, mais en les nuancant de sorte que ce soit acceptable et crédible ?

*Par exemple « Compte tenu de mes expériences passées, c'est compréhensible et humain de se sentir ainsi ; en même temps... » ; « Mes schémas m'amènent à croire que... cependant... » ; « C'est possible que ma crainte soit fondée, mais c'est davantage probable que... »*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ré-évaluer l'intensité des émotions de départ (sur 10).**

\_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10  
\_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10      \_\_\_\_\_ /10

5) **Défi comportemental et adoption d'une stratégie d'adaptation adaptée :**

a) Comment pourriez-vous agir différemment de comment votre (vos) schéma(s) vous amènerait(aient) à réagir ? Quels comportements adaptés pouvez-vous adopter dans le futur ? Y a-t-il un défi comportemental que vous pouvez faire pour vérifier votre conclusion au point précédent ? Comment agir dans le sens de vos valeurs plutôt que de demeurer bloqué par votre schéma ?

---

---

---

---

---

---

---

---

b) **Autres conclusions, observations** (par exemple : après avoir adopté le comportement adapté ou fait le défi comportemental) :

---

---

---

---

---

---

---

---

***Je vous encourage de relire régulièrement cet exercice afin de bien intégrer les étapes et de consolider cette nouvelle prise de perspective. C'est ainsi que vous réduisez la force de vos schémas et que vous renforcez votre partie saine et bienveillante.***

